

平成27年 11月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

立冬

日脚が次第に短くなり、冬の気配を感じられるようになってきました。暦の上ではこの日から前日までが冬とされています。寒くなってくるとこたつが恋しくなってきますね。江戸時代、こたつを出すのは旧暦10月と決まっていたそうです。当時は火鉢に布団をかける形式だったため火事にならないと信じられてきました。今年のこたつ開きは11月19日です。こたつの中に入るとつつい出られなくなってしまいますが、低温火傷や脱水症状には気を付けて下さいね。一緒にみかんを食べるとビタミンCが摂れて水分補給もできますので、ぜひ一緒に！

風邪など引きやすい季節にもなってきましたので、体調管理して頂いて、有意義な冬をお過ごし下さい。

内反小趾

ちょっとリハビリ、もつとリハビリ

外反母趾という言葉は皆さんよくお聞きになると思います。では、内反小趾という言葉はどうか？あまり聞き慣れない方が多いかと思えます。外反母趾は母趾が外側に曲がる状態ですが内反小趾は図の赤丸で囲まれている部分のように小趾が内側に曲がる状態をいいます。変形していても痛みがなければ問題ないですが、痛みのせいで靴が履けなかったり、タコが出来て痛みが出るとなると対処が必要となります。内反小趾の最も簡単な対策としては自分の足に合った靴を選ぶことです。ファッション性の高い靴やハイヒールなどは爪先部分が制限されるためどうしても変形を助長してしまいます。また、内反小趾用のインソールを利用するのも良いでしょう。また、歩行時に正しく踵から接地する歩行を意識することによって、症状が緩和される場合もあります。(理学療法士)



伝言版



インフルエンザワクチンの接種はなるべくお早めをお願いします。高齢者のいるご家族様は特に予防を心掛けて頂くようにお願いします。